

お茶にしませんか？



2018 年春号
2月4日発行

2018年がスタートしたと思ったら早くも2月。みなさま、今年のご目標や、やりたいことを考えてみましたか？

2018年、春がスタートしました!!

毎日毎日厳しい寒さが続き、春とはまだまだ言えない日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？

人間の体は生きていくために一定の体温を保とうとします。気温が寒ければ寒いほど、体は熱を作らなくてははいけません。寒い冬に一所懸命、熱を生産していた体は、思った以上にお疲れです。

なんとなくだるくて、ゴロゴロ寝てばかり、やる気が出ない、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

そんな時に、ウイルスなどに入り込まれてしまうと、抵抗する力が落ちているので風邪をひきやすくなります。

暖かくなってからしっかり活動できるように、休息をとって冬の疲れを解消しておきましょう。

夕方、少しづつ日が長くなってきたことを実感します。

厳しい寒さも、あともう少し…あともう少し…。

(なんとか今年も冬眠をせずに過ごせました…笑)

今年はこの二匹がお出迎えいたします。



春は木が枝葉を伸ばすようにのびのびする季節

閉じこもっていた冬の季節が終わり、春は、ぱーん！！と外へ向かって、発散するエネルギーのある季節です。

この時期は、体に溜まった老廃物も発散しやすいので、デトックスをするのにちょうどいいシーズン。もちろんダイエットにもおススメ！

葉もの野菜中心の食生活で体の中心からデトックスしましょう。適度に体を動かして心地よく汗をか

春は木の芽が顔を出し、枝葉を上へ上へ、外へ外へ伸ばすように、体もこころも、お外へ外へにのびのびしましょう。

ストレスやイライラを溜めこんで、カチコチにならないことが、春を快適に、次の季節を健康に過ごす秘訣です。



季節の変化に対応できないとき

アロマはいかが？

日差しが温かく感じられる日が増えてきます。そうすると、動物も植物も、人間もウキウキわくわく行動的になるはずなのですが…、気の巡りが悪かったり、不足すると、気持ちのがのってこない…ということがあります。

そんな時におすすめの香りは**オレンジ・スイート**。柑橘のフレッシュな香りが気分を明るくしてくれます。



外の陽気は増しているのに、全身の気の巡りが悪くなると、顔の辺りで陽気が停滞し鼻炎を起こしやすくなります。

冬の暖房で、鼻やのどの粘膜が乾いてヒリヒリしている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

そんな時におすすめの香りは**ペパーミント**。

停滞した顔の熱を冷まして鼻の通りがよくなります。

まだまだ雪が多く寒いけれども、春気分はしっかり味わいたい。そんな時は、桜の香り成分と同じクマリンを含む**トンカビーンズ**がおすすめです。桜餅のような香りが楽しめます。



白菜とセロリの甘酢漬け

おうちやスーパーにある食材で薬膳がでできますヨ。

～材料～

白菜…胃腸の働きを調べて消化を促進し、停滞している余分な熱を冷まして渴きをうるおしてくれる働きがあります。

セロリ…頭に上って停滞した気を静めてくれる働きがあります。香りのよい野菜やハーブなどは気の巡りをよくしてくれます。

クコの実…血を補う代表食材。顔や手足が真っ白で元気がない方、目の疲れ乾きが気になる方、爪が割れたりガタガタになりやすい方に。

はちみつ…胃腸の粘膜や皮膚をうるおし、栄養豊富。冬に乾燥した皮膚や粘膜をうるおしましょう。咳や便秘解消にもおすすめです。

レモン果汁…体を引き締め、うるおいを増やす働きがあります。レモンの香りが気の巡りをよくしてくれます。

他に、塩、醤油、酢

(調味調の分量は、お好みで調節してください)

～作り方～

白菜は白い部分のみ使います。残った葉の部分はお味噌汁の具にでも使いましょう。

白菜もセロリも食べやすい大きさに**削ぎ切り**にし、**塩**を振っておきます。

合わせ酢を作ります。はちみつを使用しましたが、砂糖でもOKです。

はちみつ、酢少々、**醤油**少々を鍋に入れ、沸騰させます。

はちみつも醤油も焦げやすいので、ちょっと沸騰したらすぐ火を止めてください。

白菜とセロリがしんなりし始めたら、**軽く水洗いしてよく絞って水分を切り**ます。塩が残っていたらしょっぱいのですが、洗い過ぎると水っぽくなりますので、ここの加減は重要ですよ。

白菜とセロリに粗熱のとれた**合わせ酢を混ぜ、レモン果汁を加えます。**

クコの実をパラパラとかけて、冷蔵庫へ。

味が染みたら食べられます。作り置きおかずにもなりますヨ。



3月4月は臨時休業日があります

春は卒業・入学の季節ですね。

我が家の長女も、今年小学校を卒業します。

卒業式のために早朝4時5時から美容室へ行って、着物を着付けてもらう話を聞き…母はそんな時間に起きられませんでしたので(←きっぱり!)私が着付けることにしました。



その前の予行演習…(笑)→私の時代は、中学校の制服を着て、小学校の卒業式に出たのですが、時代は変わるのでですね…

ちなみに、専門学校の卒業式も自分で着ました。←袴にアイロンをかけるのを忘れて、線が入っているという…汗汗

今度はちゃんとアイロンかけておきます!!

袴用に短くしてある二尺袖の着物って楽ですね!

…というわけで、3月20日(火)、4月9日(月)は申し訳ございませんが、お休みを頂戴いたします m(_ _)m

詳しい予約状況、予定等は、Webサイトの予約状況のページをご確認いただくか、LINE@、メールにてお問合せください。



はりきゅうアロマのおがわ. の季節のお便り「お茶にしませんか?」12号発行です。人も自然の一部。変化する季節に合わせて養生することで、心身ともに健康に生活することができます。次回発行は立夏の5月5日を予定しています。

はりきゅうアロマのおがわ.

〒063-0823 札幌市西区発寒3条4丁目3-28

(地下鉄東西線発寒駅2番出口徒歩4分)

月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:00 日・祝: 定休日

完全予約制

電話: 090-2812-5589

メール: ogawa703@outlook.jp

therapist.ogawa703@gmail.com

HP: http://www.ogawa703.com/

LINE@ID: @cgk7385i



LINE@が、便利だよ!

